

Excusa cuánto pudieres el asistir (por mas que te insten ó conviden) á bailes, juegos y saraos; y mas si son de los perjudiciales y menos honestos que ya se han referido, especialmente en noches y dias de Carnestolendas ó Pascuas. Y con el mismo cuidado han de asistir á los toros, donde acaso los hubiere, pues es un empleo y diversion mas propia de gentiles, que de cristianos. Las comedias (aunque ahora no disputo si son, generalmente hablando, acto indiferente), pero procura huir de su representacion, que suele haber á veces en ellas grandes lazos é incentivos de torpeza, especialmente en gente moza, ó menos honesta. Pero si te hallas con precision de asistir á tales diversiones de juegos, toros, ó comedias, ó por la urbanidad y política, ó porque quiere tu padre, ó tu marido &c. procura mientras estás allí acordarte de Dios, á quien tienes presente, dirigiendo á su Magestad, y en tu interior algunas palabras y actos de afectos amorosos; protestando que allí asistes con violencia, y no por tu propia voluntad. Considera en aquella ocasion cuántos estarán ardiendo en los infiernos por pecados cometidos en tales diversiones. Cuántos estarán agonizando, y ya para entrar en el tremendo juicio de Dios, en donde tú tambien presto te has de ver. Cuántos se hallarán llenos de pesadumbres, de miserias, de enfermedades y trabajos; y tú ahora ries y te alegras vanamente, y quizá mañana te verás como ellos. Con estas ó semejantes consideraciones aguarás tales diversiones vanas ó peligrosas, y te reprimirás para no arrastrarte de ellas. Vengamos ya al buen empleo de las potencias, y gobierno de los cinco sentidos.

Del modo de gobernar entre dia tus potencias, memoria, entendimiento y voluntad, y la imaginacion.

Procurarás gobernarlas en esta forma; esto es, que tu memoria se acuerde lo mas que pudiere de solo Dios y de cosas santas, apartando de ella las otras noticias, y cosas inútiles ó perjudiciales que la divierten. Para esto te has de acordar, como que andas cercado de Dios, y que está dentro de tí mirando tus mas mínimos pensamientos; y esto te causará grande reverencia. Y si tu memoria la empleas en negocios y cosas temporales, sea porque asi es voluntad de Dios, que te ha puesto en aquel empleo ó ejercicio.

Tu entendimiento procurarás ejercitarle segun el empleo y ejercicio que tuvieres; advirtiéndole que sea siempre dirigido á la mayor gloria y agrado de Dios. Si estás en la misa ó en el ejercicio de la oracion ó consideracion de la Pasion del Señor, ó en otros sagrados misterios, has de ir con el entendimiento como con una luz buscando las noticias de las perfecciones divinas, y beneficios que en ellos se ocultan. Si estudias y discurre para el sermón, para el argumento, ó para saber, protesta al Señor que lo haces por mas conocerle, amarle y servirle. Y si le empleas en otros discursos para el oficio, trato, comercio, ó gobierno de tu familia, sea con el mismo fin de agradar á Dios, que te ha puesto en ese estado.

Tu voluntad gobiérnala de modo que no se prende ni cautiva, no solo de los vicios y peca-

dos, sino aun de otras raterías agenas de su nobleza: lo cual conseguirás, si llegas bien á conocer que solo Dios es su centro, y que en otra cosa no has de hallar descanso ni quietud, pues su Magestad es quien le puede llenar. Y si algo amares fuera de Dios, sean pobres, hijos, marido, muger, amigos, hacienda, conveniencias &c., sea porque el mismo Señor gusta de ello, ó porque conoces ser así su voluntad: con tal que las ames con aquella rectitud y moderacion debida, anteponiendo siempre á Dios, esto es, que cuando alguna cosa se opone á su ley santa, la dejes, desprecies y abandones por no ofenderle.

La imaginacion es un sentido interior que suele andar muy desbaratado por lo comun, y nos molesta, así dormidos como despiertos; y si no se le procura refrenar, trae á la pobre alma como aherrojada, y en un continuo tormento ó molestia, porque es indómita. Y aunque el apartar la imaginacion de cosas malas no está del todo en nuestra mano; pero se puede sujetar en mucho para que no nos inquiete tanto, ya en la oracion, y ya en otros ejercicios y ocupaciones. El medio ha de ser tener cuidado (como ya queda dicho) de formar, ó figurar desde por la mañana en tu imaginacion aquel paso de la pasion que eligieres; y cuando acaso te vieres mas combatido de pensamientos varios, ya sean de torpeza, de juicios temerarios, ó contra la fe, ú otros desvaratados, procures ahuyentarlos, renovando aquellas santas imaginaciones: y si el diablo porfia en traer á tu imaginacion malos pensamientos é imaginaciones, porfia tú tambien en resistirle con otras santas; y

de esta forma se va poco á poco cobrando hábito de andar siempre bien ocupado en tu imaginacion. Ten entendido, que así como un clavo se echa fuera con otro clavo, así un pensamiento malo se echa fuera del interior con otro bueno. Ayuda mucho para refrenar tu imaginacion el gobernar bien y mortificar los cinco sentidos, como son la *vista, oído, gusto, tacto y olfato*; porque ordinariamente sucede, que de aquello que no se ve, ó se oye &c., no combaten imaginaciones. Y las de presente tienen mas fuerza para molestar, y así experimentarás que si ves algunos objetos torpes ó alegres, ú oyes hablar de muertos, de guerras ó novelas &c., eso piensas, imaginas, y aun sueñas; y por eso es importante, y te he dicho que al principio del día procures ocupar tu imaginacion con algun santo pensamiento de la *Pasion*. Tambien lo es el leer ó meditar antes de acostarse lo mismo; porque el diablo nos procura traer en sueños malos pensamientos, como todos lo experimentamos, y con esto se le reprime mucho.

De cómo se ha de gobernar el sentido de la vista.

La vista procura retirarla con gran cautela, no solo de cosas ilícitas y pecaminosas, como son objetos torpes, sino tambien tal ó cual vez de cosas lícitas, y en que no hay peligro conocido. Pongo ejemplo: si vas por una calle, y se te ofrece á la vista un hermoso caballo; ó en otras partes una hermosa pintura, un jardín, una flor, una fiesta de pólvora, y así otras innumerables cosas que se ofrecen á cada paso, procura vencer-

te con disimulo, y refrenar aquel natural apetito que se tiene á ver cuanto pasa. No te digo que lo hagas siempre, que eso fuera pedir mucho, y quizá conseguir poco, pues alguna repugnancia te costará, pero despues experimentarás en tu interior una grande paz y alegría espiritual, por haberte vencido en esto poco, y aun en cosa lícita, por amor de Dios; su Magestad paga de contado lo que por su amor se hace ó padece. Y muchas veces sucederá que por este medio te libres de muchas tentaciones y malos pensamientos, que nacen de la poca mortificacion de los ojos, que son las ventanas del alma, y el demonio quedará burlado, pues quizá sin que tú lo adviertas, por aquel medio, y en aquel objeto te tenia forjada alguna tentacion ó lazo para caer. Esta doctrina y reglas se ponen para personas que tienen cuidado de su aprovechamiento espiritual y salvacion; pero no es, ó sirve poco para los relajados y distraídos, que no solo en lo lícito, pero en lo que no lo es, andan hechos unos linceos, complaciéndose en ver la figura hermosa, el objeto torpe, el sarao, el baile, y á la que va y viene, ó entra ó sale de la iglesia: y se rien ó hacen burla de estas advertencias, teniéndolo por nimiedades ú escrúpulos. Pero tú, ó alma de buena voluntad, espero que la apreciarás como conviene, y Dios te dará el premio, así en esta vida como en la otra.

De cómo se ha de gobernar el sentido del oido. Y del modo de evitar la murmuracion.

El oido procura refrenarle, huyendo de oír novedades ó cuentos de vidas ajenas, ni aun gacetas y otros embelecos, de que hay tanto en las plazas y corrillos, pues si no andas en esto con cautela, te llenarán tu interior de imaginaciones vanas ó inútiles pensamientos, que te diviertan y pongan hastío á las cosas santas, y mas experimentarás este daño, cuando rezas, lees, te pones á hacer oracion, ó estás oyendo misa.

Si delante de tí se murmura ó habla mal del prójimo, ya sea en la visita, ó en la conversacion, no muestres en el semblante que te alegras, ni correspondas, ayudando y fomentando la conversacion, sino antes darás á entender que no te gusta tal conversacion, y que lo sientes; y aun mostrarás el rostro ó semblante triste, porque como dice el Espíritu Santo: *el viento cierzo ahuyenta las nubes, y el rostro triste reprime la lengua del murmurador.* Y si es persona á quien puedes reprender y aconsejar, hazlo con caridad y modestia, ó procura decir alguna cosa buena que sepas de quella persona murmurada. Con esto excusarás muchas culpas, que ordinariamente se cometen contra caridad, en las juntas, corrillos ó visitas; y suele suceder tambien, que Dios dispone que cuando alguno habla mal de tí, haya otros que te defienden y honran. Y sobre todo, hazlo para cumplir el precepto de su Magestad, que te manda amar al prójimo como á tí mismo.

De cómo se ha de gobernar la lengua, y modo para hablar con acierto.

En el hablar es necesario que pongas el mayor cuidado para el acierto, procurando gobernar y refrenar la lengua, para que no se deslice en palabras vanas ó inútiles, ó perjudiciales ó torpes: ó de jactancia, alabanza propia ó presuncion. El Apostol Santiago dice que el que no peca con la lengua, ese es varon perfecto. Tambien dice que la lengua es como un mar inquieto, y una universidad de maldad. Y que con ella bendicimos á Dios, y tambien podemos dañar al prójimo. Gran vigilancia y reflexion es menester para saber refrenar y gobernar la lengua. Si quieres acertar en esto, toma y practica esta regla de San Bernardo, que dice: *Bis ad limam, quod semel ad linguam.* Dos veces á la lima lo que una vez ha de pronunciar la lengua. Esto es, que procures una y otra vez mirar y considerar, si aquello que vas á decir, es ó no segun la voluntad de Dios: ó si será provechoso á tí, ó dañoso al prójimo: y con esta detencion y reflexion, excusarás muchas veces el hablar lo que acaso te pesará despues si no te mortificas. Y generalmente toma esta regla, y es que hables poco, y eso muy medido y considerado; pues Séneca, con ser gentil, conociendo esta importancia, decia: *nunca me pesó de haber callado, pero si muchas veces de haber hablado.* Y como dice el Espíritu Santo: *en el mucho hablar nunca faltará pecado.* Si eres joven, y estás delante de los ancianos ó sacerdotes, procura tener si-

lencio, y antes serás mas diligente para oír que para hablar: si eres doncella, aun debes ser mas modesta y silenciosa, y en especial delante de los hombres, no hables sino preguntada. Y cree que la modestia y pudor en una doncella antes compone y reprime á los insolentes, asi como la que es desenvuelta y habladora, les da alas para propasarse á muchas libertades.

Las palabras torpes son abominables, aun en el hombre mas distraido, y en la muger mas desenvuelta, y quien las habla manifiesta tener un corazon y conciencia muy deshonesta, y sin vergüenza ni temor de Dios. Las palabras de murmuracion son indignas de un cristiano. Las de chanza inmodesta, ó burlas ó chascos, muy ajenas de personas prudentes, y que tratan de virtud; y las de mentiras son muy aborrecibles á Dios y á los hombres, y muy perjudiciales al comercio humano.

Si eres sacerdote ó religioso, debes huir con mayor cuidado y cautela de las chanzas, burlas, ó mentiras, que es cosa mucho mas indigna en la pureza y perfeccion de tu estado. Por eso dice San Bernardo: *las chanzas en la boca del seglar son chanzas, pero en la boca del sacerdote ó religioso son blasfemias.* De las mentiras aun es mas abominable en tal estado, aunque sea por jocosidad ó chanza. Del glorioso Santo Tomas de Aquino se refiere que estando el Santo en el convento, le llamó un religioso desde una ventana, y por burla le dijo: *hermano Fr. Tomas, ven presto aqui, verás volar un buey.* Creyólo el Santo, fue allá, asomóse, y el tal religioso, haciendo

burla, le dijo: ¡ay bobo! que te engañé. ¿Pues no conoces que eso es imposible? Entonces el Santo le dijo con su gran modestia; *antes creyera yo que volaba un buey, que me persuadiera á que un religioso mentía.* Y así le dejó confundido y enseñado. Sentencia verdaderamente digna de un Santo Tomas.

Del olfato, y se ponen algunas advertencias para usar bien del tabaco.

En el olfato es cierto que es casi siempre preciso percibir los olores que se ofrecen como objeto propio; y aunque muchas veces es conveniente á los estómagos y complexiones el huir de percibir algunos olores, y por eso no te diré que andes buscando los que son mas nocivos; pero sí te diré, que no seas tan afeminado, que traigas contigo almizcles y otros preciosos, y en los hombres es cosa indigna; pero en los religiosos y sacerdotes cosa abominable. Los olores preciosos parecen admirablemente en los templos y sacrificios, pero en los racionales arguye mucha sensualidad. Cierto es que te irás á la mano si consideras que eres un saco de inmundicias, y que presto serás convertido en gusanos y hediondez. Si acaso percibes malos olores, considera que presto los darás tú en una sepultura. Y sobre todo, que una alma en pecado mortal, es sin comparacion mucho mas abominable su hedor, como fue manifestado á Santa Catalina de Sena. Con que si tú estás en pecado mortal, considera cual se hallará tu alma. Y finalmente, teme y considera que en el infierno y en el purgatorio son atormentadas en este

sentido con mas rigor de malos olores los que se deleitaron en él con demasia.

En cuanto al tomar tabaco, lo vemos hoy tan introducido, que ya puede reputarse en moda por los innumerables que le usan. Muchos lo bautizan con pretexto de necesidad; pero muchísimos confiesan, y aun en sí mismos, que es vicio; pero es vicio tal, que una vez que se usa, ya viene á convertirse en verdadera necesidad; y así, si el que lo toma quiere dejarlo, se experimenta le hace daño. Con que lo que debes hacer, si eres uno de tantos cofrades, digámoslo así, es usar de él con regla y medida prudente, pues si hay grande exceso, es perjudicial á la naturaleza y á la bolsa. Algunos prudentes y arreglados á la razon suelen tomar tres polvos, uno á la mañana, otro al medio dia, y otro á la noche. Bien que serán poquísimos. Otros toman cinco, y otros nueve. Todos son números misteriosos. Pero el sensual y el inmortificado, y la inmortificada, le toman á cada paso, y no se les cae de los dedos, y en viendo caja, son como muger antojadiza. Reprímete, pues, y modérate en este vicio, y teme si no lo haces, que vayas, á buen librar, á pagarlo al terrible fuego del purgatorio.

Del buen gobierno del sentido del gusto, y de cómo se puede comer y beber con mérito.

En este sentido del gusto, es menester poner mayor cuidado en gobernarle y refrenarle, porque es mas dificultoso hecerlo y conseguirlo, que en los demas: y puedes, sin faltar á la necesidad, y

aun al alivio y recreacion, mortificar alguna vez el apetito para merecer mucho. Cuando comes ó bebes haz reflexion y considera que Dios ha criado aquel manjar, le conserva y da el sabor, y te le pone para que le gustes. Y dale gracias por ello, como lo haces á quien te da ó regala con alguna cosa de comida ó bebida. Pero no te cebes tanto en el deleite que percibes, que pongas alli todo tu conato, sino que procures abstraer la consideracion de lo que comes ó bebes; pero porque esto no es tan fácil, y en el mismo gustar se arrebatá el sentido, protesta entonces delante de su Magestad, á quien consideras presente, que lo haces y gustas por agradarle, y porque lo ha criado para tu regalo, alabándole por ello.

Este es muy buen medio para no arrastrarte de esta pasion, y comer con hacimiento de gracias, el que cuando te pones á comer, consideres ó imagines que tienes presente al niño Jesus, como cuando se perdió, y andaba pidiendo limosna, y que te pide se la des. Aparta, aunque no sea mas que un bocadito, y sea el mejor, como que es para dárselo, y esto lo harás de cualquiera plato, manjar ó fruta &c. Y si tienes ocasion, entonces aparta algo, ó eso que dejas sea para socorrer la necesidad ó hambre de algun pobre; pues lo que se hace con él, es como si se hiciera con el mismo Jesucristo.

En el modo de comer se pueden merecer muchas coronas de gloria, porque te puedes mortificar en dejar alguna vez la sal ó la salsa, ó algun otro sainele que sirve solo al apetito.

No te propongo que lo dejes siempre, sino tal

ó tal vez, que eso seria pedirte mucho, y quizá no conseguir nada. Es tambien medio cauteloso el comenzar á comer, ó elegir primero aquello que menos apetece, y luego comer lo que mas es de tu gusto, y con esta breve privacion haces maravillosos actos de vencimiento, sin dejar de comer lo mismo. Y esto es mas seguro, cuando de nadie apenas serás conocido, aunque estés en donde hay muchos, y en un gran convite.

En lo que, si quisieses vencerte, puedes adquirir muchos grados de merecimiento y coronas de gloria, y ejercitar tambien la caridad con tus prójimos, es no quejarte, ni poner tachas ó faltas en lo que te dan á comer, ni explicar si está mal guisado ó sazonado, disimulando como si nada sintieras. Claro está que se ha de distinguir aqui, cuando no es conveniente á tu salud, ó la falta es de modo, que necesitas de que esté tal que tu estómago le abrace, y mas si háy alguna inapetencia. Con que en esto dicta la prudencia lo que se debe advertir. Pero en todo caso no seas como muchos, especialmente maridos, amos ó padres de familia, que al tiempo de comer apenas hallan guisado á su modo ó paladar, y muchas veces es porque vienen á casa, ó estan repletos y sin gana por haber comido, todo es melindres y desprecios, con que mortifican á las pobres mugeres y criadas, que suelen estar atareadas toda la mañana para que el señor de casa esté contento; y luego les dan el pago, como si todo se les debiera de justicia. Te será buen medio para disimular, sufrir y vencerte en estas faltas, el acordarte y considerar cuántos mucho mejores que tú, y que lo merecen mas,

no tienen en aquella hora quizá pan que llegar á la boca. Y sobre todo confúndete, que mereciendo acaso por tus pecados estar comiendo brebages asquerosos en el infierno, ahora te olvidas, y te portas ingrato á los beneficios que Dios te hace. Y teme no te castigue, trayéndote á grande necesidad.

Cuando tuviéres sed, súfrela algun rato, como si quieres beber á las cinco, dilátalo á las seis, que no es tanto trabajo. Y para ayudarte á vencer tu pasion, considera la hiel y vinagre que dieron en la cruz á tu Redentor en su sed, y el Señor sufrió para pagar nuestros excesos. Un medio natural te doy para apagar la sed, que suele ser falsa muchas veces, bebiendo menos; y es, que quando bebas algun vaso de agua, lo hagas de tres veces, y sea en reverencia de la Santísima Trinidad; y experimentarás en aquellas detenciones al beber, como el apetito se reprime, y va mitigando la sed: y no hay duda que es provechoso á la salud. Y sobre todo de gran mérito delante de Dios.

Del uso demasiado del vino, y sus daños.

En quanto al vino, es provechoso y necesario á quien usa de él con la debida moderacion para la salud; pero guárdate de incurrir en los excesos que suelen muchos cometer. Para esto importa mucho que te abstengas de juegos y convites, que suelen parar en estos excesos de vino, y el diablo tienta á estos tales, para que unos á otros se fomenten y conviden. Y habrá hombre de tan depravada intencion, que siendo tirano para dar un

ochavo á un pobre; si es para emborrachar á uno, no repare en gastar un real de á ocho, sin hacer caso del pecado mortal que comete. Advierte, que el que se da á este vicio de beber demasiado, incurre en cuatro males ó daños por lo menos. Lo primero, daña á la bolsa, porque gasta lo que no es necesario. Y si es en juegos, hay hombre que suele perder en vino y algo mas, quanto ha ganado en la semana. Lo segundo, daña á la salud, porque se estraga, y algunos vienen á abrasarse los hígados y pulmones, y se ponen de calidad, que con una escudilla ó pequeño vaso se vuelcan y perturban el juicio; y asi estan inhábiles para los trabajos y oficios que ejercen, en que pierden mucho tambien, sobre estar muchas veces tan habladores (quando debieran ausentarse), que queriendo persuadir á los demas que no estan tocados del contagio, ellos mismos publican mas su deshonra. Lo tercero, daña á la honra, perdiéndola con todos, y acreditándose de borrachos, y por tales son conocidos y murmurados: y si tienen algun oficio, suelen no hacer caso de ellos, ni tampoco les ocupan ó fian negocios de importancia. Con que por aquí tambien pierden bastante. Lo cuarto, daña este vicio el alma, porque peca mortalmente el que voluntariamente se embriaga, privándose del juicio, y poniéndose á peligro de cometer grandes males, demas de lo que queda referido. Dejo aparte la perdicion de las familias, pues estos tales poco cuidan de ellas: el escándalo de los hijos: los matrimonios tan perdidos como se ven por esta causa, estando muchas piadosas mugeres sujetas á vivir con tales bárbaros, sustentándose quizá con

pan de lágrimas, y viviendo en gran miseria, y en continuo martirio. Y no es el peor daño el que allá estos en sus juntas unos á otros se hagan mal casados, lo cual debieran reprimir y castigar los padres de república; pero si acaso ellos son muy semejantes, ¿como han de corregir á otros? Mira si son pocos los daños que trae este vicio á los cuerpos, á las almas, á las familias y á los pueblos. Y así huye de él, como el diablo de la cruz. Y teme el castigo que te espera.

De algunas devociones diarias que podrás tener.

En cuanto á devociones y rezos no te cargues demasiado, como hacen muchas personas inadvertidas, pues mas vale poco, y rezado con atencion, que mucho y sin ella. Y así, en esto antes has de ser prudente para añadir, que indiscreto para quitar. El santo rosario, ese nunca le dejes, pues es devocion tan usada en el mundo, y tan del agrado de María Santísima. La misa si te es posible. La visita de los cinco Altares. La estacion del Santísimo. Y tambien rezar algo á los santos de tu devocion, y aunque no sea sino un Padre nuestro y Ave María á todos. El leer todos los dias algun libro devoto. Confesar y comulgar cada ocho dias es muy prudente regla en un seglar, procurando enseñarte y aprender bien como lo has de hacer, por medio de algun libro. Si es viernes, ten devocion de visitar las cruces, aunque sea en tu casa ó en la iglesia. Es muy santa costumbre el ayunar, pudiendo, los viernes y las vísperas de las fiestas clásicas de nuestra Señora. Y en fin, en este punto y

documentos gobiérnate por la direccion del confesor ó padre espiritual.

Del examen de la conciencia.

El último acto devoto que has de hacer á la noche antes de acostarte, sea tu examen de conciencia, y será en esta forma. Te pondrás solo en algun lugar retirado por un breve rato, y considerando con viva fe que estás delante de Dios, y que te mira lo íntimo de tu corazon. Lo primero, le darás á su Magestad las gracias de los beneficios que te ha hecho aquel dia, así ocultos, como manifiestos, y de los peligros de que te ha librado. Lo segundo, le pedirás te dé luz y conocimiento de tus defectos para arrepentirte y enmendarte. Lo tercero, irás examinando si aquel dia has cometido alguna culpa. Si has practicado bien las reglas, modo de vida que tienes, ó has dejado algo por negligencia. Si has ofendido á tu prójimo en algo. Algunos dan un repaso breve por los diez Mandamientos. Otros examinan si han faltado en algo contra Dios, contra el prójimo, ó contra sí mismos. Y así te acomodará segun tu devocion. Si hallares en el examen que has hecho algunos actos de virtud, dale á su Magestad las gracias, porque te ha ayudado con su favor y auxilios. Pero si hallares haber cometido algunos defectos, pídele perdon, y propon la enmienda para el dia siguiente. Y harás entonces alguna penitencia, como es rezar cinco Padres nuestros en cruz á las cinco llagas de Cristo Señor nuestro, ó cinco Ave Marías al dulcísimo nombre de María, ó tres Credos,

ó tres Salves, ó el acto de contrición, y en fin, cosa breve. Y observarás los defectos mas graves que hallares haber cometido, para cuando llegue el dia de confesion. Con esta santa costumbre se te hará mas facil el examen de conciencia cuando te confesares.

De lo que has de hacer al tiempo de acostarte.

Cuando te acostares persígnate, haz el acto de contrición con mucha atención y devoción, por si acaso mueres en aquella noche, para que te halle la muerte bien dispuesto. Encomiéndate á tu santo angel de la guarda, para que te libre de los malos sueños que suele fomentar el demonio. Y con especialidad rezarás á María Santísima tres Ave Marías en reverencia de su pureza, antes del parto y despues del parto, que es eficaz remedio para librarse de sueños torpes. Y cuando estés ya echado en la cama, ponte un breve rato como difunto ó amortajado, y rézate un Padre nuestro y Ave María, ó un responso, si sabes, como si ya estuvieras en el ataúd, considerando que quizá en esa misma cama te amortajarán algun dia. Y mira, que esta memoria y ejercicio es freno para reprimir las demasías que suele prorumpir en tal parage la naturaleza, fomentada de la astucia del demonio.

No te quiero cansar con mas ejercicios por no molestarte, ni dilatar mas este tratado. El Altísimo te dé, y á mí tambien, luz y gracia para practicarlos. Amen.

INDICE

DE LOS CAPITULOS DE ESTE LIBRO.

TRATADO I.

<i>En que se explican las tres partes esenciales de la confesion; y se trata de la confesion general.</i>	Pág. 15
Cap. I. <i>Explicase la primera parte, que es confesion de boca, y se ponen muchos ejemplares en que se falta.</i>	22
<i>Advertencia importante para los casados.</i>	26
Cap. II. <i>De otros modos de ocultar las culpas. id.</i>	
Cap. III. <i>De lo mucho que alienta para desahogarse el secreto de la confesion.</i>	35
Cap. IV. <i>De otros modos inútiles y superfluos de acusarse.</i>	42
<i>Advertencia.</i>	44
Cap. V. <i>Se explica la segunda parte. Contrición de corazón, y propósito de la enmienda.</i>	45
Cap. VI. <i>En que se declaran muchos defectos por que se falta al dolor y propósito.</i>	50
Cap. VII. <i>De otros defectos por falta de dolor, en personas que pasan por virtuosas; y medio para asegurar el dolor en las culpas veniales.</i>	58
Cap. VIII. <i>De las que frecuentan Sacramentos, conservando profanidad, altivez y propia voluntad.</i>	61
<i>Advertencia.</i>	63
Cap. IX. <i>Consideraciones para moverse al do-</i>	